

自己肯定感を高める学級づくりの在り方

—互いに認め合う活動を通して—

学習開発分野(14220905) 小 野 拓

学級は学校生活の基盤であり、集団生活を通して人と人とのかかわりを学ぶ場である。しかし、各種調査結果等から、日本の子どもたちは自己肯定感が低く、そのことにより学級の中でも常に相手に気を使い、人間関係がストレスになっている現状が見受けられる。そこで本研究は、子どもたちの自己肯定感を高める学級づくりを目指し、構成的グループエンカウンターなどの取り組みを通して、「子どもたちが互いに認め合う活動」の必要性を明らかにした。

〔キーワード〕 自己肯定感、認め合い、構成的グループエンカウンター

1. 問題の所在と方法

(1) 問題の所在及び研究の背景

学級は、子どもたちにとって学校生活の心のよりどころでなくてはならない。学級において、子どもたちは自己を開放して語り合い、ともに喜びや悩みを共有し、相互に高め合う。

一方、内閣府『今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～』(13～29歳)によると、日本の若者の『自分自身に満足している』(図表1)、『自分には長所がある』(図表2)の項目に対して「そう思う」と答えている人の割合はともに7カ国中最低(日本・韓国・アメリカ・イギリス・ドイツ・フランス・スウェーデン)となっている。また、ベネッセ・コーポレーションの「第2回子どもの生活実態調査」によると、「仲間外れにされないように話を合わせる」「グループの仲間同士で固まっていたい」という子どもが増加している。これらのことから日本の子ども・若者は国際的に見て自己肯定感が低い傾向にあることが分かる。このような状況のなかで、子どもたちは、友だちとかかわり方に自信がもてず、差しさわりのなく相手にあわせ、嫌われないようにと緊張して過ごしている傾向にある。

学級づくりについて小学校学習指導要領解説特別活動編(文部科学省, 2008)では、「学級活動の指導に当たっては、児童の学校生活の居場所としての学級という考えを重視し、児童一人一人が自らよりよい生活を過ごせるよう援助する必要がある。」と記されている。このような状況の中、子どもたちが楽しく安心して学校生活を送るためには、

学級の中で、互いに認め合って生活していくことが大切である。互いに認め合うことによって、自分の大切さに気づき、自分を価値あるものと尊重する気持ちを育む、自己肯定感を高める指導が今後さらに重要になってくると考える。

(2) 研究の目的

「教育用語辞典」(山崎・片上, 2003)によると、自己肯定感とは「自己自身の存在に対する認識として、自己の身体的な特徴や能力や性格などについて肯定的に考えたり、感じたりする感情をさす。」と定義される。

速水(2005)は「自己肯定感とは、親しい人間関係の中にある周りの人たちから、承認され賞賛される経験を通して形成される」と述べている。

このことから、子どもたちの自己肯定感を高めるためには、学級において子どもたちが互いに認め合える人間関係を形成することが大切だと考える。そこで、本研究では「子どもたちの自己肯定感を高める学級づくり」を目指し、そのために「子どもたちが互いに認め合える活動」の必要性を明らかにすることを目的とする。

曲(1995)は「なんでも言える学級集団は、お互いに認め合う集団であり、それぞれ子どもの心のよりどころとなる集団である。それは、一人ひとりの子どもが、安心して活動でき、自分の持っているものを十分に発揮することのできる集団である。」と述べている。これらのことから、互いを認め合うことを土台として築かれる学級雰囲気は、子どもたちの自己肯定感を育て、子どもたち自身が学級をよりよいものにしようと自ら考えて行動

し、お互いに高め合っていく自治的集団としての姿につながっていくと考え本テーマを設定した。

(3) 研究の方法

認め合う活動の先行研究や文献を整理する。学級活動などでの構成的グループエンカウンター（以後SGEと記述）、朝の会・帰りの会などでのショートエクササイズに焦点を当てて、認め合う活動を検討し、自己肯定感を高める手立てを探る。さらに、教職専門実習での取り組みを考察し、互いに認め合うことを土台として自己肯定感を高め、学級をより良いものにしていく学級経営について検討したい。

2. 先行研究の検討

藤波（2005）「子どもたちが、落ち着いて学校生活を送り、学習へ向かっていくには、学習の場である学級が安心できる居心地のよいところでなくてはならない。居心地良く過ごせるようにするためには、ありのままの自分が出せること、それを受け入れる集団でなくてはならない。ありのままの自分を出すためには、自分のよくないところを知り、それを受け入れる必要がある。ありのままの自分を受け入れることで、自分を好きになり、自己肯定感を持つことができる。」と述べている。

このことから、自己肯定感を高めるには自分について知り、「自己受容」が必要である。

住田・南（2003）は「教師や他の児童・生徒との関係の中で、自己が受容され承認されていると感じ、自分の存在を確認できるときに、子どもは学校を居場所として意識することができる。」と述べている。

以上のことから、一人ひとりが互いを尊重し合い、認め合える、そういった体験を日常的にさせることが一人ひとりの自己肯定感を育むことにつながると考える。そして、自己肯定感を高めるためには、自分について知り自己受容すること、人と人のかかわりのなかでの認め合い（承認）が重要であると考えられる。ありのままの自分を、自身で認めることやみんなから認められること、そのことによって自分に自信が持てるようになることが自己肯定感を高める上での第一歩であると考ええる。

岡田（1996）は「あるがままの自分を自己受容でき、他者を受け入れることができたなら、学級は自由で安全な雰囲気がつくれるはずである。」

と述べている。さらに、「児童・生徒が、自分自身を認識し、自己受容するために必要なことは、学級内の人間関係を通して、自尊感情を高めることである。」と述べ、そのための手立てとして、論理的背景をもっているのがSGEだと述べている。このことから、SGEの取り組みを通して自己受容させることは、子どもたちが自分を肯定的に捉えることにつながると考える。そして、このことが子どもたちの支え合い、助け合う人間関係の根底に必要であり、否定されない自由で安全な学級へとつながると考える。

八巻（1999）は「否定的な雰囲気の学級」においてショートエクササイズをプログラム化して、「お互いが否定されず、認め合えるような雰囲気づくり」を実践した。プログラムを計画する際に大きくⅢ期（Ⅰ期：教師との信頼関係を促進するⅡ期：否定されない支持的な雰囲気づくりⅢ期：本音でつきあえる集団の雰囲気づくり）に分けてショートエクササイズを行った。八巻（1999）は、「これらの実践の結果から、一人一人が相手のよさを知ることによって自己理解を深め、ソーシャルスキルを身につけたことで、もし否定されても心理的なダメージを受けない自分づくりができた。学級は否定的な雰囲気から『みんな違ってそれでいい』という支持的な雰囲気へと変容した。」と述べている。

以上により、認め合う関係づくりには

- ① 自分について知り、それを受け入れる（自己受容すること）。
- ② 教師と子どもの関係、子ども同士の関係を築いていき、それによって構築される否定されない雰囲気づくり

以上の2点が認め合う雰囲気の土台となると考える。

3. 実践と結果

本研究の実践は、教職専門実習Ⅱで配属された山形市立M小学校での授業観察を行ったことについて、5年生（19名）を対象にSGEの授業を行ったことについてのものである。

（1）授業観察からわかったこと

項目①は、聴き取りから分かった、学級経営を充実させるために担任が強く意識していることであり、項目②は、授業観察から考察したそのクラスの実態である。結果は以下の通りである。

①	<ul style="list-style-type: none"> ・教材研究 ・自己有用感 ・自信を持たせる ・子どもたちの名前を呼ぶ ・子どもと目を合わせる ・自他の意見の良いところに目を向けさせる
②	<ul style="list-style-type: none"> ・友達を批判しない ・攻撃的でない ・自由に発言できる雰囲気 ・教師との心理的な距離が近い

(2) SGE の学級活動の実践

題材名	いいところさがし-心の花束-
対象	山形市立 M 小学校 5 年生
参加人数	19 名
実施日時	平成 26 年 11 月 27 日 5 校時
ねらい	友達のよさを見つれたり、友達が見つけた自分のよさを知ったりする体験を通して、互いに認め合う喜びや大切さに気づくことができる。
内容(エクササイズ)	<p>「いいところさがし」</p> <p>活動班のグループになり、他のグループ(2グループ)の友達の良いところを一人一人付箋に書く。よいところを書いてもらえる人数が平等になるように割り当てる。本時では一人あたり 8 人からそれぞれよいところを書いてもらえるよう設定した。書いた付箋を友達のカードに貼りにいく。友達から貼ってもらった付箋を読んでどう感じたかカードに記入する。</p>



図 1. 活動場面の写真

活動後の変容が見られる感想の抜粋

・とにかく楽しかったし、人の良いところも見つけられた。・自分では思いつかないけど、友達は僕の良いところをいっぱい知っていた。・人から自分の良いところを書いてもらうととてもうれしかった。・この手紙のほとんどは電車のことなので、とても自信を持っていられたと思いました。・これからも自分と友達の良いところを見つけていきたい。・自分では気づかないところも書いてあってうれしい。・自分がクラスのみんなから慕われていてうれしい。・自分があまり思いつかないことを考えて書いていた人がいたのを見て、自分のことをよく知っていると思ってうれしかった。

4. 考察

山形市立 M 小学校での担任の学級経営における意識調査を行い、授業観察を行ったことから明らかになったことと、SGE の授業実践を行ったことで明らかになったことについて考察する。

第一に、担任のはたらきかけが、子どもたちに友達の良いところに目を向けさせ、認め合わせるなど、他者を否定しない雰囲気づくりに効果があった。それが、子どもたちが自由に発言できる雰囲気や思いやりのある人間関係につながっていた。例えば、子どもたちから出た意見に対して「いまの A くんの見解(視点)のどこがよかった?」というような問いかけを行い、良いところに目を向けさせていた。また、毎日子どもたち一人一人の名前を呼び、しっかりと目を合わせることで、子どもたちに学級に対する所属感をもたせていたことが、その土台となっていた。特に、学習が苦手な子どもに対しては、答えられそうな問題を意図的に指名し、自信を持たせるなどの配慮もしていた。このような他者を批判・否定しない雰囲気づくりがあり、その上で他者のよいところを認める指導が日常的に行われることにより、子どもたちが自分をのびのびと表現できる学級へつながることが明らかとなった。

第二に、心の花束の授業実践について考える。中西(1998)は「子どもの『よさ』を認めることが指導の原点になりうる」といっても過言ではない。「その子の存在を見直す機会にしたい。学級の一人がみんな驚くような特色(個性)をもっているのだ、という認識が相互にいきわたるような

『よさ』が教育の究極のねらいなのではないか。」と述べている。この言葉からも、子どもたちのよさを認め合う活動を行うことで子どもたちの自己肯定感を高められると考えられる。

結果として、子どもから「自分では思いつかないけど、友達は僕の良いところをいっぱい知っていた。」「これからも自分と友達の良いところを見つけていきたい。」という感想があった。このことから、自身では気づいていなかった自分の「よさ」を知り、さらには友達の良いところに目を向けていこうとしていたことがわかる。自身の「よさ」を知り、それを受け入れることは少なからず自信につながる。このような活動を毎学期行うなど定期的に繰り返すことによって、自分のよさや友達の良いところを認識することが習慣化されていく。友達からよさを認めてもらった子は、相手にもよいところを見つけようとする。このようななかかわりは、学級の中にプラスの循環を生み出す。自己を受け入れて他者を認められるようになる個々の成長が、集団の成長につながっていく。そして、この積み重ねが自分と同じように相手の存在も大切に思う信頼感を育み、互いに認め合う雰囲気形成し、自己肯定感を高めることにつながると考える。

5. 到達点と課題

(1) 研究に対する達成度

担任の意識調査と授業観察について、子どもたちを変えていくためには、担任が「子どもたちに自信をもたせたい」という明確な目標を持ち、そのために学級の子どもたち全員の考えを認めたり、仲間の意見の良いところに向けさせたりするなど、強い働きかけが継続的に必要だと明らかになった。

筆者の実践については、子どもたち一人一人が周りから受け容れられていること、たくさんの良いところをみてもらっていることに気付くことができたという成果があった。普段から自分に対して自信がないと発言してきた子どもたちが、互いを認め合う肯定的なメッセージを伝え合えたことは大きな意義があると考えられる。子どもたちの授業後の感想からは、今回の活動をきっかけとして、自分のよさに改めて目を向け、それを意識していくことで、子どもたちの自己肯定感の高まりにつながったことがわかる。また、友達の良いところに向け、それを互いに認め合うことにより、他者を

否定せず、ありのままの自分をだせるようなあたたかな雰囲気につながった。

(2) 今後の課題

定期的にアンケートを実施することで、認め合う活動の実践による自己肯定感の高まりを数値化していく。アンケートの結果から視覚的に自己肯定感の高まりを見ていくことで、認め合う活動の在り方についてより深く考察していく。また、認め合う活動として年間を通じて計画的に実践していった際の子ども一人一人の自己肯定感の高まり、そしてそのことによって築かれる学級の雰囲気について考察していきたい。

引用・参考文献

- ベネッセ・コーポレーション『第2回子どもの生活実態調査』, 2009
- 藤波貴『「自己肯定感を高めどの子にも居心地よい学級をつくるための研究」-特別活動における開発的・予防的教育相談活動を取り入れた指導を通して-』, 山梨県総合教育センター, 2005
- 河村滋子『自己肯定感を高め、互いを認め合う人間関係づくり3者連携ノートの活用と児童同士のつながりを深め学級活動の実践を通して』, 2013
- 菊池省三, 関原美和子『菊池省三流奇跡の学級づくり 崩壊学級を「言葉の力で立て直す」』 小学館, 2014
- 八巻寛治「ショートエクササイズの可能性」, 國分康孝『エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集』, 1999
- 岡田弘「新しい指導法の提案」, 國分康孝, 『エンカウンターで学級が変わる』 図書文化, 1996
- 速水敏彦『他人を見下す若者たち』, 講談社現代新書, 2005
- 住田正樹・南博文『子どもたちの「居場所」と対人的世界の現在』 九州大学出版会, 2003
- 曲 浩史『心のよりどころとしての学級づくり』 黎明書房, 1995
- 内閣府『今を生きる若者の意識～国際比較から見えてくるもの～』, 2014
- 中西一弘『心を育てる学級経営 子どもをよさを認めるとは』, 明治図書, 1998 No. 153
- 文部科学省『平成20年8月 小学校学習指導要領解説 特別活動編』, 2008
- 山崎秀則・片上宗二『教育用語辞典』, 2003